অবশ্য পালনীয়

রুদ্রাক্ষমালা ও ত্রিপুণ্ড্র ধারণ করে, পঞ্চাক্ষর (নমঃ শিবায়) মন্ত্র জপ করে তারপর নিত্য পূজা করতে বসবেন। এটি একটি নিত্য শৈবাচার।

উপবাসে থেকে পূজা করার চেষ্টা করুন। যদি উপবাস পালন না করেন সেইক্ষেত্রেও দোষ নেই। এইক্ষেত্রে আমিষজাত কোনো খাবার খাবেন না।

এই নিত্য বিধি ধরে আপনি শুধুমাত্র বাড়িতে প্রতিষ্ঠিত শিবলিঙ্গ, শিব বিগ্রহ, শিবের চিত্রিত বা মূর্তিতে ও বাণলিঙ্গের পূজা করুন।

যেকোনো একটি উপচার অনুসরণ করুন। (পঞ্চোপচার অথবা দশোপচার)।

এখানে পঞ্চোপচার পূজা লিখিত হইল।

পঞ্চোপচারে পূজার ক্ষেত্রে উপাদানসমূহ

গন্ধ-সুগন্ধি চন্দন বাটা।
বেলপাতা
পুষ্প-সাদা, লাল, নীল ও গোলাপি রঙের ফুল। এছাড়া আকন্দ, ধুতুরা, কলকের মতো বন্যফুল।
ধূপ-জ্বলন্ত ধূপ বা ধূপকাঠি (ধূপদানী সহ)।
জ্বলন্ত প্রদীপ (গাছা সহ)
নৈবেদ্য-সাধ্যমতো ফল মিষ্টি।

প্রার্থনা মুদ্রা (হাত জোড় করে)

প্রার্থনা মুদ্রা ধারণ করে নিম্নলিখিত মন্ত্র পাঠ করে পিতা-মাতা, গুরু, সমস্ত দেবতা, সমস্ত ব্রহ্মজ্ঞ, ইষ্টদেবতা ও কুলদেবতাকে স্মরণ এবং তাদের আশীর্বাদ প্রার্থনা করুন।

ওঁ পিতৃ চরনেভ্য নমঃ
ওঁ মাতৃ চরনেভ্য নমঃ
ওঁ সর্বেভ্যো গুরুভ্যো নমঃ
ওঁ সর্বেভ্যো দেবেভ্যো নমঃ
ওঁ সর্বেভ্যো ব্রাহ্মণেভ্যো নমঃ

প্রারম্ভ কার্যং নির্বিঘ্নমস্তু। শুভং শোভনমস্তু ।
ইষ্ট দেবতা কুলদেবতা সুপ্রসন্না বরদা ভবতু। অনুজ্ঞাং দেহি।।

কোন পবিত্র স্থানে ধূপ ও প্রদীপ জ্বেলে নিন। শ্রীগুরু, শিব ও ইষ্টদেবতাকে প্রণাম করে তিন জনকে অভিন্ন চিন্তা করতে করতে যথাশক্তি দীক্ষামন্ত্র জপ করুন। তারপর করজোড়ে এই মন্ত্রটি পাঠ করুন।

সর্বমঙ্গল মাঙ্গল্যং বরেণ্যং বরদং শুভম্। নারায়ণং নমস্কৃত্য সর্বকর্মাণি কারয়েৎ।।

আচমন

জলপূর্ণ আচমনী পাত্র থেকে ডান হাতের তালুতে একটি মাষকলাই ডুবে যায় এই পরিমাণ জল নিয়ে নিম্নলিখিত মন্ত্রটি পাঠ করুন।

হাতের ব্রাহ্মতীর্থে মুখ লাগিয়ে জল পান করুন- ওঁ অমৃতোপস্তরণমসি স্বাহা।।১
একইভাবে আবার জল নিয়ে জলপান করুন- ও অমৃতপিধানমসি স্বাহা।।২
একইভাবে আবার জল নিয়ে জলপান করুন- ওঁ সত্যং যশঃ শ্রীময়ি শ্রীঃ শ্রয়তাং স্বাহা।।৩

[এই বিধিকে আচমন বলা হয় এবং এর দ্বারা বাক, মন ও চিত্ত শুদ্ধি হয়।]

করশুদ্ধি

'ঐং' মন্ত্র বলে হাতে একটি লালফুল নিয়ে 'ওঁ' উচ্চারণ করে দুই হাত দিয়ে পিষে 'হেঁসৌ' মন্ত্র উচ্চারণ করে সেই ফুলটিকে ঈশানকোণ (তথা উত্তর-পূর্ব দিকে) ফেলে দিন।

অঙ্কুশমুদ্রা

জল শুদ্ধি

পূজায় ব্যবহৃত জলের শুদ্ধি করে তারপর পূজার কাজে লাগাবেন। ডান হাতে অঙ্কুশমুদ্রা দিয়ে (মধ্যমা অঙ্গুলির অগ্রভাগ, নখ না ঠেকে) জল স্পর্শ করে পাঠ করুন।

ওঁ গঙ্গে চ যমুনে চৈব গোদাবরি সরস্বতি। নর্মদে সিন্ধু কাবেরি জলেহস্মিন্ সন্নিধিং কুরু ।।
অপবিত্রঃ পবিত্রোবা সর্ববস্থাং গতোহপিবা। যঃ স্মরেৎ পুণ্ডরীকাক্ষং সবাহ্যাভ্যন্তরঃ শুচিঃ।।

তারপর শিববীজ 'হৌং' বা' ওঁ নমঃ শিবায়' বলতে বলতে সেই জল তিনবার মাটিতে ছিটাবেন ও সাতবার নিজের মাথায় ছিটাবেন।

আসন শুদ্ধি

যে আসনে বসেছেন তার নিচে শুধু হাতের আঙুল দিয়ে একটি ত্রিকোণ অঙ্কন করে তার মধ্যে একটি পুষ্প দিয়ে পাঠ করুন।

ওঁ হ্রী আধারশক্তি কমলাসনায় নমঃ।

আসন ধরে পাঠ করুন।

আসন মন্ত্রস্য মেরুপৃষ্ঠঋষিঃ সুতলং ছন্দঃ কূর্ম্মো দেবতা আসনোপবেশনে বিনিয়োগঃ।

হাত জোড় করে পাঠ করুন।

ওঁ পৃথ্বিত্বয়া ধৃতা লোকা দেবি ত্বং বিষ্ণুনা ঘৃতা। ত্বঞ্চ ধারায় মাং নিত্যং পবিত্রং কুরু চাসনম্।।

পুষ্পশুদ্ধি

পূজায় ব্যবহৃত পুষ্প গুলো স্পর্শ করে পাঠ করুন।

ওঁ পুষ্পে পুষ্পে মহাপুষ্পে সুপুষ্পে পুষ্পসম্ভবে। পুষ্পচয়াবকীর্ণে চ হুং ফট্ স্বাহা ॥

শ্রীগুর্বাদিপূজা (সংক্ষিপ্ত)

ভগবান শিবের পূজ্য প্রতীকে গুরু ও সমস্ত দেবতা মনে করে একটি করে পুষ্প প্রদান করুন এবং নিম্নলিখিত মন্ত্র একটি করে পাঠ করুন।

ঐং এতে গন্ধপুষ্পে শ্রীগুরবে নমঃ।

ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে গণেশায় নমঃ।

ওঁ নমঃ শিবায় এতে গন্ধপুষ্পে শিবায় নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে শ্রীসূর্যায় নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে নারায়ণায় নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পেহ্রীং জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে আদিত্যাদি নবগ্রহেভ্যো নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে ইন্দ্রাদি দশদিকপালেভ্যো নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে কাল্যাদি দশমহাবিদ্যাভো নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে মৎস্যাদি-দশাবতারেভ্যো নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে সর্বেভ্যো দেবেভ্যো নমঃ।
ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে সর্বাভ্যো দেবীভ্যো নমঃ।

প্রাণায়াম

নমঃ শিবায় বা হৌং নমঃ শিবায় প্রণবে ৪/১৬/৮ ক্রমে পূরক, কুম্ভক ও রেচক করে প্রাণায়াম করুন।

ধ্যান

পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনে বসে হাতে কর্মমুদ্রা ধারণ করে তার ভেতর একটি ফুল নিয়ে নিম্নলিখিত মন্ত্রটি জপে শিব পার্বতীর যুগলমূর্তিকে মনে মনে চিন্তা করতে করতে ধ্যান করুন।

(শিবের ধ্যানমন্ত্র)
ধ্যায়েন্নিত্যং মহেশং রজতগিরিনিভং চারুচন্দ্রাবতংসং
রত্নাকল্পোজ্জ্বলাঙ্গং পরশুমৃগবরাভীতিহস্তং প্রসন্নম্।
পদ্মাসীনং সমন্তাৎ স্তুতমমরগণৈর্ব্যাঘ্রকৃত্তিং বসানং
বিশ্বাদ্যং বিশ্ববীজং নিখিলভয়হরং পঞ্চবক্ত্রং ত্রিনেত্রম্।।

(বাণেশ্বর শিবের ধ্যান)
প্রমত্তং শক্তিসংযুক্তং বাণাখ্যঞ্চ মহাপ্রভাং।
কামবাণান্বিতং দেবং সংসারদহনক্ষমম্।।
শৃঙ্গারাদি-রসোল্লাসং বাণাখ্যং পরমেশ্বরম্।
এবং ধ্যাত্বা বাণলিঙ্গং যজেত্তং পরমং শিবম্।।

বার হাতে ধারণ করা সেই ধ্যান পুষ্পটিকে নিজের মাথায় রাখুন, ইহা আরাধ্যের আশীর্বাদ স্বরূপ। তাই যতক্ষণ পূজা করুন ততক্ষণ এটিকে মাথায় ধারণ করুন।

[যদি যন্ত্র উচ্চারণ করে ধ্যান করতে অসুবিধা হয়, তবে সেইক্ষেত্রে যন্ত্রের বিকল্পে নিচে দেওয়া ছবিটিকে ধ্যানরত অবস্থায় মনে মনে কল্পনা করুন, কিন্তু উল্লেখিত ধ্যানের বাকি বিধি গুলো পালন করুন।]

অভিষেক

অভিষেকের জন্য দুধ/ জল নিয়ে সম্পূর্ণ শিবলিঙ্গকে অথবা শিব পার্বতীর যুগল বিগ্রহকে স্নান করান এবং মন্ত্র পাঠ করুন।

ওঁ ত্র্যম্বকং যজামহে সুগন্ধিং পুষ্টিবর্ধনম্।
উর্বারুকমিব বন্ধনান মৃত্যোর মুক্ষীয় মামৃতাৎ ॥
ওঁ তৎপুরুষায় বিদমহে মহাদেবায় ধীমহি, তন্নো রুদ্রঃ প্রচোদয়াৎ

ওঁ পরমকল্যাণ গুণসঙ্ঘয় মূর্তয়ে।
ত্বত্তঃ খলু সমুৎপন্নং জগত্ত্বয়্যেব লীয়তে ॥
ত্বদ্বিনাতঃ ফলং দাতুমীশ্বরোহপি ন শক্ নুয়াৎ।
জন্মপ্রভৃতি দেবেশি জনোহয়ং ত্বদুপাশ্রিতঃ।
অতোহস্য তব ভক্তস্য অবগাহন স্বীকারতে ॥

[চিত্রিত প্রতিমূর্তির ক্ষেত্রে অভিষেক না করলেও চলবে, সেইক্ষেত্রে সামান্য কিছু অভিষেকের জন্য জল/দুধ ছিটা চিত্রিত প্রতিমূর্তিতে অর্পণ করুন।]

মানস পূজা

পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনে বসে হাতে প্রণাম মুদ্রা ধারণ করে ধ্যানমগ্ন অবস্থায়, নিম্নলিখিত বিষয়গুলো মনে মনে চিন্তা করে পূজা করুন।
পঞ্চোপচারে মানস পূজা করতে চান তবে নিম্নলিখিত ধাপ গুলো অনুসরণ করুন ধ্যানমগ্ন হয়ে আরাধ্যের জ্যোতির্ময় রূপকে নিজ হৃদয়ে কল্পনা করুন।

দেহের ক্ষিতি তত্ত্বকে গন্ধ রূপে আরাধ্যের (শিবের) পায়ে নিবেদন করছি।
ভক্তিসিক্ত শুদ্ধচিত্তকে পুষ্প রূপে আরাধ্যের (শিবের) পায়ে নিবেদন করছি।

চৈতন্যময় প্রাণকে ধূপ রূপে আরাধ্যের (শিবকে) আরতি করছি।

দেহের অগ্নি তত্ত্ব তথা তাপশক্তিকে দীপ রূপে আরাধ্যকে (শিবকে) নিবেদন করছি।

আনন্দরস রূপী সুধাকে নৈবেদ্য রূপে আরাধ্যকে (শিবকে) নিবেদন করছি।

কল্পনা করুন আরাধ্যকে (শিবকে) ভক্তিভাবে প্রণাম করছি, তারপর ধ্যানভঙ্গ করুন।

পঞ্চোপচারে পূজা

'গন্ধো নমঃ'	-	সুগন্ধি চন্দন শিবের প্রতীকে বা পায়ে লেপণ করুন।
'পুষ্পং বৌষট	-	শিবকে পুষ্প ও বেলপাতা দ্বারা সজ্জিত করুন এবং কিছু বেলপাতাকে অধোমুখী করে আরাধ্যের প্রতীকের পায়ের কাছে নিবেদন করুন।
'ধূপো নমঃ'	-	শিবের বাম দিকে ধূপ নিবেদন করুন।
'দীপো নমঃ'	-	ডান হাতে প্রদীপ ধরে বাম হাতে ঘন্টা বাজিয়ে আরতি নিবেদন করুন। শিবের ডান দিকে প্রদীপটি রেখে দেবেন।
'নৈবেদ্যং নিবেদয়ামি'	-	নৈবেদ্য শিবের সামনে নৈবেদ্য নিবেদন করুন।
'পানীয় জল নিবেদয়ামি'	-	পানীয় জল শিবের সামনে নৈবেদ্য নিবেদন করুন।
'তাম্বুল নিবেদয়ামি'	-	তাম্বুল শিবের সামনে নৈবেদ্য নিবেদন করুন।

পুষ্পাঞ্জলি

চন্দন, পুষ্প ও বেলপাতা নিয়ে এক, তিন অথবা পাঁচ বার অঞ্জলি প্রদান করুন

এষ সচন্দন পুষ্প বিল্ব পত্রাঞ্জলিঃ ওঁ অষ্টমূর্তিভ্যো নমঃ।

শিব লিঙ্গের লিঙ্গভাগে চন্দন মাখানো পুষ্প অর্পণ করুন।

এষ সচন্দন পুষ্প বিল্ব পত্রাঞ্জলিঃ ওঁ পার্বত্যৈ নমঃ।

শিবলিঙ্গের যোনি বা পীঠ ভাগে আরেকটি চন্দন মাখানো পুষ্প অর্পণ করুন।

[যদি শিব-পার্বতীর বিগ্রহ বা চিত্রিত প্রতিমূর্তি হয়, তবে সেইক্ষেত্রে কেবল যা পার্বতীর পায়ে পুষ্প অর্পণ করুন।]

এষ সচন্দন পুষ্প বিল্ব পত্রাঞ্জলিঃ ওঁ বৃষভায় নমঃ

শিব লিঙ্গের লিঙ্গভাগে চন্দন মাখানো পুষ্প অর্পণ করুন।

এষ সচন্দন পুষ্প বিল্ব পত্রাঞ্জলিঃ ওঁ নবদুর্গায়ৈ নমঃ

শিবলিঙ্গের যোনি বা পীঠ ভাগে আরেকটি চন্দন মাখানো পুষ্প অর্পণ করুন।

[যদি শিব-পার্বতীর বিগ্রহ বা চিত্রিত প্রতিমূর্তি হয়, তবে সেইক্ষেত্রে কেবল মা পার্বতীর পায়ে পুষ্প অর্পণ করুন।]

ওঁ নমো সাম্ব শিবায় নমঃ, এষ সচন্দন পুষ্প বিল্ব পত্রাঞ্জলিঃ ওঁ নমো সাম্ব শিবায় নমঃ।

শিব লিঙ্গের লিঙ্গভাগে চন্দন মাখানো পুষ্প অর্পণ করুন।

[অথবা ৫ বার শিব-পার্বতীর পূজা প্রতীকে পুষ্পাঞ্জলি অর্পণ করুন।]

প্রণাম

ওঁ নমঃ শিবায় শান্তায় কারণত্রয় হেতবে। নিবেদয়ানি চাত্মানং ত্বংগতি পরমেশ্বরঃ ॥
ওঁ নমস্তভ্যঃ বিরূপাক্ষ নমস্তে দিব্যচক্ষুসে নমঃ। ওঁ পিণাকহস্তায় বজ্রহস্তায় বৈ নমঃ ॥
ওঁ ত্রিশূলহস্তায় দন্ড পাশাংসিপাণয়ে। ওঁ ত্রৈলোক্যনাথায় ভূতানাং পতয়ে নমঃ ॥

বাণলিঙ্গ প্রণাম মন্ত্র

ঐং বাণেশ্বরং নরকার্ণবতারণায় জ্ঞানপ্রদায় করুণাময়সাগরায়।
কর্পূর কুন্দ ধবলেন্দু জটাধরায় দারিদ্র্য দুঃখদহনায় নমঃ শিবায় ॥

ক্ষমাপ্রার্থনা

প্রণাম মুদ্রা ধারণ করে পাঠ করুন
ওঁ আবাহনং ন জানামি নৈব জানামি পূজনম। বিসর্জ্জনং ন জানামি ক্ষমস্ব উমামহেশ্বর ॥

এবার পূজার ঘর থেকে সবাই বের হয়ে ঘরকে কিছুক্ষণ বন্ধ রাখুন। কিছুক্ষণ সময় অতিবাহিত হলে আবার ঘর খুলবেন এবং নৈবেদ্য তথা প্রসাদ কয়েকজনকে বিতরণ করে তারপর নিজে খেয়ে উপবাস ভঙ্গ করুন (যদি উপবাস করে থাকেন)।